

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของนิสิต นักศึกษา” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามกรอบประเด็นดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
3. แนวความคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
4. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกับการเลือกใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม
5. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ
6. ลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการ
7. ประเภท รูปแบบการมีส่วนร่วม และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
8. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ
9. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ
10. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการ
11. ประโยชน์และคุณค่าที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
12. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ

##### ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Hierarchy of Needs Theory)

มาสโลว์ Maslow (1970) เป็นผู้หนึ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึง ความต้องการของมนุษย์ โดยมองเห็นว่ามนุษย์ ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสี่ความต้องการของมนุษย์นี้มีมากมายหลายอย่าง ซึ่งมาสโลว์ได้นำความต้องการเหล่านั้นมาจัดเรียงลำดับขั้นต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุดเป็น 7 ขั้น คั่นกัน โดยที่มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นสูง ๆ ก็ต่อเมื่อความต้องการในขั้นต้นๆ ได้รับการตอบสนองเสียก่อน นอกจากนี้มาสโลว์เป็นผู้ที่มองเห็นว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เกิดมาดีและพร้อมจะทำสิ่งดี ถ้าความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ และมองว่าความดีที่อยู่ในตัวมนุษย์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด การเรียนรู้หรือการแสดงพฤติกรรมเกิดจากแรงผลักดันภายในตัวบุคคล เด็กมีธรรมชาติพร้อมที่จะศึกษาสำรวจสิ่งต่างๆ มนุษย์ทุกคนมีแรงภายในที่จะไปถึงสภาพการณ์ที่เรียกว่า การรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง (Self-actualization) หรือความต้องการที่จะตระหนักความสามารถของตนเองซึ่งหมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับ

ตนเองทั้งในส่วนบกพร่องและส่วนดี รู้ทั้งจุดอ่อนและตระหนักในความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เป็นภาพที่บุคคลพยายามใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ ซึ่งมนุษย์จะพัฒนาขึ้นมาขั้นนี้ได้ก็ต่อเมื่อความต้องการในขั้นต้น ๆ ก่อนที่จะถึงขั้นนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว กล่าวโดยสรุปคือ มนุษย์มักคืนสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ

### ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์

มาสโลว์ ได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของการเกิดความต้องการไว้ ดังนี้

1. เมื่อความต้องการในขั้นหนึ่งได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไป ซึ่งความต้องการที่ได้รับการตอบสนองนั้น ไม่จำเป็นต้องได้รับ 100 เปอร์เซ็นต์เต็มเสียก่อนจึงจะมีความต้องการในขั้นถัดไปได้ ความต้องการของมนุษย์จะได้รับการตอบสนองเพียงบางส่วนและมีบางส่วนจะไม่ได้รับการตอบสนอง

2. เมื่อความต้องการในขั้นหนึ่งได้รับการตอบสนอง ก็จะมีความต้องการอื่นเกิดขึ้นมาอีก ความต้องการอื่นที่เกิดขึ้นค่อยเป็นค่อยไป มิใช่เกิดอย่างทันทีว่งที เช่น เมื่อความต้องการ ก. ได้รับการตอบสนองประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ ความต้องการ ข. ก็จะยังไม่ปรากฏ แต่ถ้าความต้องการ ก. ได้รับประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ ความต้องการ ข. อาจจะปรากฏออกมา 5 เปอร์เซ็นต์ และเมื่อความต้องการ ก. ได้รับการตอบสนองประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ ความต้องการ ข. ก็จะปรากฏออกมาเป็น 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ

3. มาสโลว์เสนอความต้องการไว้ 7 ขั้น แต่เวลากล่าวโดยทั่วๆ ไปมักจะกล่าวเพียง 5 ขั้นเท่านั้น คือ กล่าวถึงขั้นที่ 5 “การใฝ่รู้ ใฝ่เรียน” ทั้งนี้เพราะถ้ามนุษย์พัฒนาขึ้นมาถึงขั้นนี้ก็จะมีความต้องการหรือพัฒนาขึ้นไปสู่ขั้นที่ 6 และ 7 ได้เอง เพราะทั้งสองขั้นสุดท้ายเป็นคุณสมบัติของขั้นที่ 5

แผนภาพที่ 1 ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์



จากภาพ มาสโลว์ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการในแต่ละขั้นไว้ ดังนี้

**ลำดับขั้นที่ 1** ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Need) ความต้องการที่ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดซึ่ง ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การหลับนอน การขับถ่าย ฯลฯ ถ้าความต้องการขั้นต่างๆ ตั้งแต่อาหาร ความปลอดภัย ความรัก และการตระหนักในความสามารถของตนเองขาดหมดทุกอย่าง สิ่งที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมมากที่สุด คือ ความต้องการอาหาร ทรายโคที่มนุษย์เรายังมีความหิว ทรายนั้นมนุษย์เราจะไม่มีความต้องการในเรื่องอื่นจะคิดอยู่เพียงเรื่องเดียวว่าทำอย่างไรจะทำให้ท้องอิ่มได้ จะไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใด แม้แต่เรื่องของความปลอดภัย จากแนวความคิดนี้ของ มาสโลว์ ทำให้เราพอจะเข้าใจการแสดงพฤติกรรมทั้งของตัวเอง และของผู้ที่เราเกี่ยวข้องกับได้ว่า ในขณะที่นั้นหรือช่วงเวลานั้นเราหรือเขาขาดอะไรหรือมีความต้องการในเรื่องใด

**ลำดับขั้นที่ 2** ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์ก็จะมีความต้องการในเรื่องอื่นต่อไปอีก คือ ความต้องการความปลอดภัย ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความต้องการคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกที่ปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ความต้องการที่จะอยู่ในระเบียบ ความต้องการกฎหมายคุ้มครอง ตลอดจนความต้องการความเข้มแข็งของผู้คุ้มครอง

**ลำดับขั้นที่ 3** ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก (Belongingness and love needs) เมื่อความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์ก็จะมีความต้องการในเรื่องความรักและความเป็นเจ้าของขึ้นมาอีก มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนเองจะต้องเกี่ยวข้องกับด้วย ไม่มีใครทนได้ถ้ารู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม มนุษย์ทุกคนอยากได้รับความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และในขณะที่เดียวกันก็อยากให้คุณเป็นที่รักและเป็นของใครสักคน

**ลำดับขั้นที่ 4** ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และให้เกียรติยศชื่อเสียง (Esteem needs) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่าทั้งในสายตาตนเองและสายตาของผู้อื่น คนที่ยอมรับนับถือในตนเองมองเห็นคุณค่าและความสามารถในตนเองนั้น มี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย คนประเภทนี้จะมีความเชื่อมั่นในตนเองให้ความร่วมมือและเป็นมิตร จะยอมรับผู้อื่นเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่นเดียวกับที่มีต่อตนเองดังนั้นจึงเป็นผู้ที่สร้างสัมพันธภาพได้ดีเพราะไม่มีลักษณะข่มขู่ คนประเภทนี้เมื่อมอบหมายการงานให้ผู้อื่นแล้วจะวางใจ เพราะคิดว่ามีความสามารถที่จะทำได้เช่นเดียวกันกับตน ลักษณะที่สองเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความรู้สึกไม่ใคร่มั่นคงปลอดภัย คนประเภทนี้จะไม่ใคร่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า จะมีลักษณะข่มขู่มากกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากความรู้สึกที่ไม่ใคร่มั่นคงปลอดภัยนั่นเอง ดังนั้นจะเป็นคนที่มีลักษณะค่อนข้างมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองแต่ฝ่ายเดียวโดยไม่ใคร่ยอมรับหรือเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่น เป็นคนที่สร้างสัมพันธภาพได้น้อยกว่าพวกแรก คนประเภทนี้เมื่อมอบหมายการงาน

ให้ผู้ใดทำแล้วจะไม่ใคร่ไว้วางใจ เพราะจะคิดว่าไม่มีใครมีความสามารถทำได้ดีเท่ากับตน สำหรับบุคคลที่ความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกต่ำต้อย ไร้ค่า อ่อนแอ หมดหวัง ไม่มี ความหมาย

**ลำดับขั้นที่ 5** ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to know and understand) คือ ความ อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์ เมื่อความต้องการทั้ง 4 ขั้น ดังกล่าวแล้ว ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอมนุษย์จะมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจความถนัด และความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการปกป้องและ บิดเบือน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง พิจารณาตนเองอย่างใดเป็นธรรมชาติ ยอมรับได้ทั้งในส่วนที่เป็น ข้อบกพร่องของตนเองเป็นความต้องการที่คนแต่ละคนต้องการที่จะเป็นคนชนิดที่เราเป็น ได้ดีที่สุด ความสามารถที่จะใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มที่เต็มภาคภูมิ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นพื้นฐาน ในการเลือกอาชีพ ถ้าทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง เลือกงานถูก ก็มีความสุข ทำงานได้เต็ม ความสามารถแต่ถ้าทำไม่ได้ก็เกิดความรู้สึกขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองชอบ และงานที่กำลังทำอยู่ ตลอดเวลา

**ลำดับขั้นที่ 6** ความต้องการทางสุนทรียะ (Aesthetic needs) ได้แก่ ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ ตอบสนอง เป็นต้น

**ลำดับขั้นที่ 7** ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self actualization needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็น ความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้ บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้าง ความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือได้รับ ประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคน กล่าวว่าเป็นถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

นอกจากนี้ มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการทั้ง 7 ขั้น ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ความต้องการ ขั้นที่ 1 - 4 เรียกว่า “ความต้องการขั้นต่ำ” หรือความต้องการเนื่องจากการขาดหรือไม่มี ซึ่งต้องการการ ตอบสนองจากปัจจัยภายนอก และ กลุ่มที่ 2 ความต้องการขั้นที่ 5 - 7 เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือ ความต้องการพัฒนา เป็นความต้องการเนื่องมาจากการแสวงหา มิใช่เนื่องมาจากการขาดหรือการ ไม่มี ถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาขึ้นมาถึงความต้องการ ขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพ เป็นความต้องการของผู้ที่จะพัฒนาขึ้นไปสู่ ความเป็นคนที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงปัญหามากกว่าตัวบุคคล จะเป็นผู้ที่ คำนึงถึงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะตนเองได้รับการสนองความต้องการขั้นต่ำอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่ มองเห็นศักดิ์ศรี และคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีความนับถือในตนเอง



จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีความต้องการ ซึ่งจะเป็นแนวทางเชื่อมโยงไปสู่การประพฤติ ปฏิบัติตนก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการแห่งตน

## 2. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

### คำจำกัดความของพฤติกรรม

ความต้องการของมนุษย์ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกสู่โลกภายนอก เพื่อให้เกิดขึ้นตามเป้าหมาย ที่มนุษย์ ต้องการ แต่พฤติกรรมที่แสดงออกจะปรากฏในทางดีไม่ดีขึ้นขึ้นอยู่กับขบวนการในการตอบสนองความต้องการตรงตามเป้าหมายแล้วพฤติกรรมก็จะออกมาดี (สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2543)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ ทั้งสังเกตได้ หรือสังเกตไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) นอกจากนี้ ชูดาจิตพิทักษ์ (2525) กล่าวว่า พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นไม่รวมเฉพาะสิ่งที่ แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งคนภายนอกไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น ค่านิยม ที่ยึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่างๆ ทศนคติหรือ เจตคติ ที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ รสนิยม และสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคล

สรุปได้ว่า พฤติกรรม คือ ความต้องการของมนุษย์ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม สามารถบ่งบอกได้ชัดเจนว่าเมื่อมนุษย์มีความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วมนุษย์ก็จะมีการกระทำหรือพฤติกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการของตน

## 3. แนวความคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้ทำ การศึกษา ผลที่ออกมาเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถสรุปได้ ดังนี้

### ความหมายของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม หมายถึง ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในบางสิ่งบางอย่าง รวมถึงความรับผิดชอบ อาจเป็นการมีส่วนร่วมในการปะทะสังสรรค์ทางสังคมของบุคคล หรือกลุ่ม เป็นผลจากการเห็นพ้องต้องกันในเรื่องของความ ต้องการ และความเห็นพ้องต้องกันนั้น จะต้องมีการพ้องจนเกิดการริเริ่ม โครงการเพื่อการปฏิบัติการ กล่าวคือ จะต้องเป็นความเห็นพ้องต้องกันของคนส่วนใหญ่ที่จะเข้าร่วมปฏิบัติการนั้นๆ โดยคนที่มาร่วมกันจะมีความตระหนักถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เหตุผลเบื้องต้นของการที่คนเรารวมกันได้ ควรจะต้องมีความตระหนักว่า ปฏิบัติการทั้งหมดหรือการกระทำ ทั้งหมดที่ทำ โดยหรือทำในนามกลุ่มนั้นกระทำผ่านองค์กร องค์กรจะต้องเป็นเสมือน

ตัวนำ ให้บรรลุถึงความเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้ การมีส่วนร่วมของประชาชนนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการคิดริเริ่มการพิจารณาตัดสินใจ การปฏิบัติ และการรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ อันมีผลกระทบต่อตัวประชาชนเอง การเข้าไปมีส่วนร่วมในทางสังคมจะต้องเป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย ความสมัครใจ ในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคลและระหว่างกลุ่มต่อกลุ่ม ซึ่งเป็นส่วน-ประกอบของกิจกรรมของกลุ่มนั้นๆ ซึ่งอาจจะเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ แม้ว่าความหมายของการมีส่วนร่วม จะมีหลากหลาย แต่จุดร่วมประการหนึ่งที่สำคัญและได้รับการยอมรับร่วมกันก็คือ การที่ประชาชนจะต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในระดับที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตน (อภิญากร กัลยาณมิตร, 2547)

### **ทฤษฎีการมีส่วนร่วม (A Participation Theory of Democracy)**

อภิญากร กัลยาณมิตร (2547) ได้สรุปทฤษฎีการมีส่วนร่วมจากการศึกษาค้นคว้าไว้ว่า

1. การมีส่วนร่วมต้องอยู่บนพื้นฐานของเสรีภาพในการตัดสินใจว่า จะเลือกในกรณีมีส่วนร่วมหรือไม่ ที่สำคัญคือ จะต้องไม่มีใครเป็นนายใครหรือนายแห่งชีวิตใคร
2. กระบวนการมีส่วนร่วมนั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาค และความสามารถพึ่งพาตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความตระหนักรับรู้ในความสำคัญของการมีส่วนร่วมของตนเอง

**องค์ประกอบของการมีส่วนร่วม ประกอบด้วยเงื่อนไข 8 ประการ ดังนี้**

1. ประชาชนต้องมีอิสรภาพที่จะมีส่วนร่วม
2. ประชาชนต้องสามารถที่จะมีส่วนร่วม
3. ประชาชนต้องเต็มใจที่จะมีส่วนร่วม
4. ประชาชนต้องมีเวลา
5. ประชาชนต้องไม่เสียเงินมากเกินไปกว่าที่คาดว่าจะได้รับผลตอบแทน
6. ประชาชนต้องมีความสนใจ
7. ประชาชนต้องสามารถสื่อสารรู้เรื่องกันทั้งสองฝ่าย
8. ประชาชนต้องไม่รู้สึกระทอนกระเทือนต่อตำแหน่งหน้าที่หรือสถานภาพทางสังคม

**ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วม**

ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ปัจจัยใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล การมีส่วนร่วมของบุคคลขึ้นอยู่กับความพร้อมของตนเองในการที่จะเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยการสังเกต การมีและการเข้าใจในสิ่งเร้าที่สามารถแสดงออกมาได้ด้วยตนเอง โดยมีส่วนร่วมต่อความเห็นอกเห็นใจต่อกันและกัน โดยที่การกระทำเหล่านั้น มีทั้งหมด 4 ชั้น คือ

1.1 การกระทำ ที่มีเหตุผล (rational) เป็นการกระทำ ที่ใช้วิธีการอันเหมาะสมในการที่จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เลือกไว้อย่างมีเหตุผล ไม่ว่าจะป็นทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ หรือสังคมก็ตาม

1.2 การกระทำ ที่เกี่ยวกับค่านิยม (valuable) เป็นการกระทำ ที่ใช้วิธีการที่เหมาะสม เพื่อทำให้ค่านิยมสูงสุดในชีวิตมีความสมบูรณ์พร้อม โดยมุ่งไปสู่ด้านจริยธรรม ศาสนา และศีลธรรมเพื่อดำรงไว้ซึ่งความเป็นระเบียบในชีวิตทางสังคม

1.3 การกระทำ ตามประเพณี (traditional) เป็นการกระทำ ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงยึดเอาแบบอย่างที่เคยทำมาตั้งแต่ในอดีตเป็นหลัก ไม่คำนึงถึงเหตุผล

1.4 การกระทำ ที่แฝงตัวด้วยความเสน่หาหรือความรัก (affective) เป็นการกระทำ ที่มีอารมณ์แสดงความรู้สึกทางจิตระหว่างผู้กระทำ กับจุดมุ่งหมายของการกระทำ เป็นการกระทำที่ไม่คำนึงถึงเหตุผลอย่างใดนอกจากเรื่องส่วนตัว

2. ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ การมีส่วนร่วมของบุคคลจะขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจด้วย คือ บุคคลที่มีสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ หรือมีการศึกษา และรายได้สูงจะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ สูงกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำกว่า

3. ปัจจัยทางการติดต่อสื่อสาร กระบวนการยอมรับวิทยาการใหม่นั้น จะประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 5 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นของการรับรู้ ได้แก่ การรับรู้ หรือการทราบข่าวในวิทยาการใหม่ที่มีอยู่นั้นแต่ยังไม่แสวงหาข่าวสารเพิ่มเติม

3.2 ขั้นของความสนใจ ได้แก่ เริ่มมีความสนใจในความรู้ใหม่นั้น โดยการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม

3.3 ขั้นของการตัดสินใจ ได้แก่ การไตร่ตรองถึงผลดีผลเสียของความรู้ที่มีอยู่ในใจก่อนจะตัดสินใจว่าจะทดลองทำ หรือไม่ต่อไป

3.4 ขั้นของการทดลองทำ ได้แก่ การนำ เอาความรู้ใหม่นั้นไปปฏิบัติ เพื่อดูผลก่อนจะตัดสินใจยอมรับใช้ต่อไป

3.5 ขั้นของการยอมรับ ได้แก่ การตกลงใจนำ วิทยาการใหม่นั้นไปปฏิบัติอย่างเต็มที่จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่บุคคลต่างๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการระดมความคิด การตัดสินใจ การวางแผน การปฏิบัติการการติดตาม และการประเมินผล รวมถึงการเสียสละเวลา แรงงาน และทุนทรัพย์ต่างๆ เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้รับรู้ถึงปัญหา หาวิธีการ และแนวทางแก้ไข โดยร่วมกันตัดสินใจ และวางแผน ตลอดจนถึงการปฏิบัติตามกิจกรรมหรือ โครงการต่างๆ และติดตามประเมินผลการมีส่วนร่วมของประชาชนนี้เป็นสิ่งที่มีได้เกิดขึ้นเองหรือเป็นไปเอง แต่เกิดขึ้นจากเจตจำ นงของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในการกำหนดกิจกรรมต่างๆ ที่จะให้ผลประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งส่วนตัวและส่วนรวม กิจกรรมเหล่านั้นจะสัมพันธ์กับปัญหา และความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นนั้น ๆ (จันงค์ ทองประเสริฐ, 2533)

สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของความต้องการ พฤติกรรม และการมีส่วนร่วมได้ว่า “มนุษย์มีความต้องการ” ความต้องการนำไปสู่ “พฤติกรรม” เช่นเดียวกันกับองค์ประกอบของ “การมีส่วนร่วม” ล้วนแต่ก่อเกิดจากความต้องการของมนุษย์เป็น พื้นฐาน

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกับการเลือกใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรม

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว สามารถสรุปได้ว่า มนุษย์จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการก็ต่อเมื่อมีความต้องการ และมีเวลาว่าง และยังคงประกอบไปด้วยปัจจัยภายใน และภายนอกด้วย ดังที่แคปแลน (Kaplan, 1975) นักสังคมวิทยาได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการให้ความหมายทางเลือก และการใช้เวลาว่างไว้ในหนังสือที่ชื่อ “Leisure: Theory and Policy” โดยชี้ให้เห็นถึงการเลือกและใช้เวลาว่างของบุคคลนั้นแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการดังนี้ คือ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความพึงพอใจ การพิจารณาตัดสินใจ บุคลิกภาพของแต่ละคน อำนาจนึกคิดต่างๆ และรสนิยม 2) ปัจจัยภายนอก ที่สามารถวัดและมองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ อายุ (Age) การทำงาน (Work) เพศ (Sex) การศึกษา (Education) รายได้ (Income) ระยะเวลา (Time) ที่อยู่อาศัย (Place of Residence) นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ ครอบครัว (Family), สภาพบ้านเรือน (Nature of Housing) และภาวะสุขภาพ (Health)

รายละเอียดของปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้เวลาว่าง มีดังนี้ คือ

1. อายุ เป็นตัวแปรพื้นฐานที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในด้านของการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรอบ รับบทบาทที่สังคมกำหนดหรือไม่ ทักษะประสบการณ์ตามอายุ การยึดถือปฏิบัติเป็นประจำ
2. เพศ เป็นความแตกต่างทางสรีระซึ่งเป็นตัวกำหนด และแบ่งแยกกิจกรรมให้ผู้หญิงและชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน ดังนั้นเพศจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่รวมไว้ในปัจจัยที่มีอิทธิพลทางด้านสังคมศาสตร์เสมอ
3. การศึกษา เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาเป็นเพราะระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับ อาชีพ การทำงาน ระดับรายได้ และสถานะทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดำเนินชีวิต รสนิยม การเลือกสรรการตัดสินใจ บุคลิกภาพ และอำนาจนึกคิดของแต่ละบุคคลด้วย
4. รายได้ การเลือกใช้เวลาว่างในกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละบุคคลยังขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในกิจกรรมนั้นๆ รายได้และทรัพย์สินเป็นตัวแบ่งแยกความแตกต่างของบุคคล ออกเป็นคนจนและคนรวย ซึ่งยังผลไปถึงการดำเนินชีวิตของแต่ละคนด้วย

5. การทำงาน ปัจจัยด้านการทำงานมีผลต่อการเลือกและใช้เวลาว่าง ทั้งขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ทำมีความเกี่ยวข้องกับ วัสดุ อุปกรณ์ และความสัมพันธ์ต่อการนำมาใช้ในยามว่างด้วย การทำงานทำให้เกิดทักษะ ประสบการณ์ และสร้างคุณค่า ความสำคัญที่โครงการจะเรียนรู้ และ การทำงานสร้างทัศนคติส่งผลไปสู่การเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสม

6. ที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรที่มีผลต่อการเลือกใช้เวลาว่างในกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่นั้นมีกิจกรรมให้เลือกหรือไม่ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ การคมนาคม ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความสัมพันธ์ละแวกบ้าน โครงสร้างทางระบบนิเวศน์ และอาชีพโดยรวมในชุมชนนั้นๆ

7. ระยะเวลาการใช้เวลาว่างในกิจกรรมใด ๆ ย่อมขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่า ความจำเป็น ในกิจกรรมนั้นๆ รวมถึงระยะเวลาในการเดินทางไปร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วย

8. เจื่อนใจในระดับสังคม เป็นตัวควบคุมปัจจัยในระดับบุคคลอีกระดับหนึ่ง ได้แก่ ความสอดคล้องเหมือนกัน ประเพณีที่ถือปฏิบัติ การแนะนำและเสนอแนะช่วงชั้นทางสังคมข้อห้ามและการกีดกันทางสังคม หรือข้อกำหนดบังคับต่าง ๆ

ทั้งนี้ แคปแลนค์ (Kaplan, 1975) ได้กล่าวว่า การเลือกใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคลในกิจกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเจื่อนใจทางสังคม แต่เนื่องจากปัจจัยภายในซึ่ง ได้แก่ ความพึงพอใจ การพิจารณาตัดสินใจ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล อำนาจความนึกคิด และรสนิยม นั้นไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า อีกทั้งไม่มีข้อมูลเพียงพอในการศึกษา ด้านเจื่อนใจทางสังคมนั้นถือว่า นิสิตนักศึกษาในสังคมไทยมีภาวะอยู่ภายใต้เจื่อนใจที่ไม่แตกต่างกันมากนัก จึงได้นำเอาปัจจัยภายนอกที่สามารถวัดและมองเห็นได้ ได้แก่ ลักษณะปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม

สรุปได้ว่า การศึกษาพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของนิสิตนักศึกษา พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ได้มุ่งศึกษาถึงการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มเยาวชน นักเรียน และประชาชน และเป็นการศึกษาวิจัยเฉพาะพื้นที่ อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการที่เป็นตัวแปรในงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่ครอบคลุมกิจกรรมนันทนาการได้ครบทุกประเภท เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการนั้นมีมากมาย

## 5. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยมีผู้ให้นิยามคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งได้รวบรวมและสรุปความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

นันทนาการ ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตรึงเครียด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) เช่นเดียวกับ ความหมายในพจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา



ไทย-อังกฤษ ที่กล่าวถึง นันทนาการ (Recreation) ว่าเป็น กิจกรรมใดๆ ที่กระทำขึ้นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือเพื่อพักผ่อนหย่อนใจของบุคคลหรือของกลุ่ม เป็นการกระทำตามความสนใจ และสนุกสนานใจของตนเอง โดยเสรีมิได้เป็นการบังคับ หรือมิได้เป็นการกระทำเพื่อแข่งขันเอาราววัล ตัวอย่างเช่น การละเล่น ต่างๆ ของชาวบ้าน การอ่านหนังสือ การบันเทิง ฯลฯ

โดยคำว่า นันทนาการ หมายถึง ความร่าเริงสนุกสนาน เมื่อสนธิกับ คำว่า อากา เป็นนันทนาบวก + อากา จึงเป็นนันทนาการ หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริง หรือ การทำให้สนุกสนานร่าเริงระทึกใจ

นันทนาการ มาจากภาษาละตินว่า Recretio หมายถึง การทำให้สดชื่น ประวัติการแยกแยะทางนันทนาการมองว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือในภาษาไทย ได้มีการบัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ว่า “สันทนาการ” ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกับรากฐานที่เป็นภาษาอังกฤษ จึงมีการบัญญัติขึ้นเป็น “นันทนาการ” แปลว่า การทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และให้ได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคล เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น กล่าวโดยสรุป แนวคิดและความหมายของนันทนาการพอสรุปได้ใน 4 ความหมายใหญ่ ๆ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อย ล้าทางร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มี การบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานหรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ให้ อาทิเช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ศูนย์สำหรับประชาชน วนอุทยานและอุทยานแห่งชาติ

นอกจากนี้ “นันทนาการ” ยังมีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528) นันทนาการ หมายถึง เรื่องของกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ ในการพิจารณากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

จันทร์ ผ่องศรี (2530) ให้ความหมายว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ ได้สาระทางการพัฒนาอารมณ์ และทำให้คนมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ด้วย

พอง เกิดแก้ว (2532) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตใจดีมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

ทวีศักดิ์ ญาณประทีป (2534) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ร่วมกันทำเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียด

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกระบวนการของการจัดการกิจกรรมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้มีความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกายได้ ความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายได้ ทั้งนี้ต้องมีกิจกรรมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเครื่องมือ และต้องเน้นกิจกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่ผิดศีลธรรม จัดในเวลาและโอกาสที่ทุกคนมีเวลาว่างอย่างแท้จริง

พระพงศ์ บุญศิริ (2542) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า แต่แรกเริ่มนันทนาการในเมืองไทยกระทรวงศึกษาธิการ ได้บัญญัติศัพท์คำว่า นันทนาการ ซึ่งใช้กันมาอย่างแพร่หลาย แต่เมื่อกลับไปเทียบความหมายจากศัพท์พื้นฐานเดิมจากคำว่า Recreation แล้ว ความหมายยังไม่ชัดเจน ดังนั้นพระยาอนุমানราชชน จึงได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า “นันทนาการ”

ชูชีพ เขียวพัฒน์ (2543) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจการงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ทำได้ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุข กลับคืนมาสู่ภาวะปกติ

โรม วงประเสริฐ (2545) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า

1. นันทนาการต้องมีลักษณะเป็นกิจกรรม
2. นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมและมีความสุขสนุกสนาน
3. นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและใช้เวลาว่างเช่นหลังเวลาเลิกงานหรือเลิกเรียน

4. นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและทำในเวลาว่างและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจ ไม่มีใครบังคับ

5. นันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและทำในเวลาว่างและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจ ไม่มีใครบังคับ และไม่เป็นอาชีพ ไม่มีค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

6. นันทนาการต้องมีลักษณะเป็นกิจกรรม ที่มีความสนุกสนาน และทำในเวลาว่าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจ ไม่มีใครบังคับ ไม่เป็นอาชีพ ไม่มีค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้น และไม่เป็นการพนัน

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2541) กล่าวว่า นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข ซึ่งจะเป็นปฏิปักษ์กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล หรือความเศร้าหมองทุกประการ แต่ความสามารถทางนันทนาการต้องมีการปลูกฝัง สร้างหรือสะสมจึงจะเกิดได้จากกระบวนการ นอกจากนี้ นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับในการใช้เวลาว่างหาประสบการณ์เพื่อสร้างความพึงพอใจใจแต่ละบุคคลเพื่อตอบสนองความต้องการและเป็นสื่อสำหรับตอบสนองความพึงพอใจ ตามความต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน โดยที่กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งกระตุ้นเร้าใจ อารมณ์ โดยได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เรียกว่า “ลีลาชีวิต เพื่อเน้นนันทนาการ” (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

จากความหมายของ “นันทนาการ” ข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานและทำในเวลาว่างโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องทำ ด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ซึ่งการที่ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกิจกรรมที่เป็นนันทนาการแล้วจะเกิดการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยพื้นฐาน “นันทนาการ” เป็น “กิจกรรม” ที่มนุษย์กระทำแล้ว “สุข” กระทำแล้ว “สนุก” และจะกระทำก็ต่อเมื่อ “มีเวลาว่าง” มนุษย์ทุกคนกระทำหรือมี “พฤติกรรมร่วม” ใน “กิจกรรมนันทนาการ” เพื่อสนองความต้องการของตนเองให้เกิด “ความสุข สนุกสนาน เกิดการพัฒนาทางอารมณ์” สิ่งที่มนุษย์ได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เป็น ขบวนการ (Process) อย่างถูกต้องเหมาะสม ก่อเกิดการพัฒนาและความเจริญงอกงามทางด้าน “บุคลิกภาพทั้ง 5 ด้าน” ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การได้มี “พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ” ที่เป็นขบวนการอย่างถูกต้องเหมาะสมนี้ หล่อหลอมให้ “มนุษย์” พัฒนาผลิดอกออกผลเป็น “บุคคลที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า”

## 6. ลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลายซึ่งอาจจะมองในเรื่องของ ประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือแหล่งสถาบันทางสังคม

ดังนั้น นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการโดยรวมสรุปได้ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย เช่น เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบที่หลากหลาย ไม่จำกัดขอบเขต ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม ซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่ นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมิได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่น หรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟู และรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นฟู หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะ ไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะความสนใจ ต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

สรุปได้ว่า ลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลาย จะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ เกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัดทั้งบุคคลและชุมชน กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย สามารถบำบัดรักษา เป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้และเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

## 7. ประเภท รูปแบบการมีส่วนร่วม และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

ในการศึกษาประเภท รูปแบบการมีส่วนร่วมและคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ ได้มีนักวิชาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาประเภทของนันทนาการไว้ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่าการเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมให้บุคคล และชุมชน ได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจหรือความต้องการ ร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์และได้เป็นส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการ ช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ใหม่ นันทนาการจึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ เพราะวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า เพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค และอาหาร “ปัจจัยที่ห้า” ก็คือ “การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ” จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่น กิจกรรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเมื่อการแข่งขัน
2. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมการเดินร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. การละคร
4. งานอดิเรก
5. การดนตรีและร้องเพลง
6. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
7. นันทนาการสังคม
8. นันทนาการพิเศษ
9. วรรณกรรม
10. การบริการอาสาสมัคร
11. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
12. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
13. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
14. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ



สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547) กล่าวว่า นันทนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำกิจกรรมไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในยามว่าง และมีความพึงพอใจ สุขใจ สามารถแบ่งกิจกรรมออกได้ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Craft) หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือหรืองานศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ดังนั้น จึงเป็นกิจกรรมเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณีสงคัมและสติปัญญา

2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Game and Sport) เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นเพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกสนาน ตื่นเต้นและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมสามารถเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสมทั้งวัยเด็ก ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูง สำหรับกิจกรรมประเภทเกมมีรูปแบบที่หลากหลายทั้งที่นิยมเล่นในท้องถิ่นชนบท จนกระทั่งเกมสร้างสรรค์ เกมคอมพิวเตอร์ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด ฯลฯ

3. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน วัยหนุ่มสาวและวัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิตเป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล สังคม โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ งานอดิเรกประเภทสะสม ประเภทสร้างสรรค์ ประเภทงานปฏิบัติ และประเภทศึกษาหาความรู้

4. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นเครื่องชี้ถึงคุณค่าความสำคัญของชีวิตมนุษย์ ดนตรีจัดเป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เล่นและผู้ฟัง แต่เดิมเป็นการเลียนเสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงใบไม้ เสียงสัตว์ ต่อมาได้ดัดแปลงเสียงต่าง ๆ มาประกอบภาษาเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกซาบซึ้งในลักษณะของความสมหวังหรือผิดหวัง ซึ่งกลายเป็นเสียงร้องและเมื่อมีการนำเอาวัสดุอุปกรณ์ทั้งจากธรรมชาติและจากการประดิษฐ์ขึ้นมาใช้ประกอบจึงทำให้เกิดเสียงตามจินตนาการ ทำให้การดนตรีเริ่มมีเสียงตามลำดับบันไดเสียงเกิดเป็นเพลงต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและมีความสุข

5. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ การฟ้อนรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance and Rhythmic Activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะดนตรีที่มีมาแต่โบราณ จุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมและส่งเสริมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝันหรือจินตนาการที่ ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

7. กิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้ บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็ก ล่น ฟาร์ม ถ่ายพักแรม สวนสัตว์ ทะเล หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือใน ห้องเรียน

8. กิจกรรมนันทนาการการเขียนและการพูด (Communication Activity) จะช่วยส่งเสริมให้ บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถและสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการ ประเภทนี้ ได้แก่ การอ่าน การเขียน การพูด

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activity) เป็นกิจกรรมที่เป็นกีฬาในสังคมของมนุษย์ ในวาระและโอกาสต่าง ๆ กัน เป็นการส่งเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย ช่วยพัฒนาคุณภาพของ สังคม เช่น การจัดเลี้ยงในบางครั้งคราวเพื่อความสนุกสนาน มีการร้องเพลง มีการเล่นเกมต่าง ๆ กิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคมใหญ่ เช่น งานปาร์ตี้ งานเดินร่ำ การประชุมพบปะสังสรรค์ ต่าง ๆ เป็นต้น

10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activity) หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาล พิเศษ อาจเป็นกิจกรรมการเล่นตามความสนใจของคนในหมู่บ้านหรือชุมชนนั้น ๆ มีการจัดเตรียม อาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้มาร่วมกิจกรรมกัน เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิก ใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์ ร่วมกันทำงานเป็นทีม การจัดงานวันสงกรานต์ วันลอยกระทง ฯลฯ รวมทั้ง กิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activity) หมายถึง การอาสาสมัครเข้าไปช่วยเหลือ งานสังคมหรือองค์กรหน่วยงานต่าง ๆ ในยามว่าง โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นกิจกรรมอาสาสมัครที่ ส่งเสริมในเรื่องจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมทักษะและคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของคนกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้อง จัดบริการชุมชน กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร เช่น การอาสาพัฒนาชุมชน วัด โรงเรียน ต่าง ๆ เป็นต้น การดำเนินงานขององค์กรสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ

จากการศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการ สรุปได้ว่า ประเภท รูปแบบการมีส่วนร่วม และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ แบ่งออกเป็น 14 ประเภท คือ

### 1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลักงานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ฯลฯ

กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตน สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ เช่น การแกะสลัก ผู้เข้าร่วมอาจแกะสลักไม้, ปูนปลาสเตอร์ ไปจนถึงแตงกวาหรือผลไม้ต่าง ๆ ก็ได้ การวาดภาพ ผู้วาดอาจวาดบนกระดาษ ฝาผนัง ผ้า หรือบนกระเป๋านักก็ได้ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเอง และการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย นอกจากนี้ ยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง เพราะเราสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์แล้วมาประดิษฐ์หรือรังสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

#### รูปแบบการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนั้นมีมากมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั้น เครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋า ซิลค์ สกรีน (Silk Screen) ร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวาว พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New Arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คือการประดิษฐ์งานศิลปะ โดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียด ประณีต และเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียดสูง ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

#### คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
2. เป็นกิจกรรมประสานงาน สมอง และมีอรรถประโยชน์ความคิด
3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ใช้พลังงานและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุข

4. ช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์
5. ช่วยให้บุคคลและชุมชนช่วยตนเอง มีโอกาสเลือกตัดสินใจที่จะเลือกกิจกรรมเรียนรู้

ตนเอง

6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน สร้างความมั่นใจในผลงานของตน
7. ผลของศิลปหัตถกรรม ช่วยให้นำไปใช้ในภาพความเป็นจริง เป็นการประหยัด

## 2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports)

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวสติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ลูกมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ ๆ เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขัน ก็จะมีกฎ กติกาในการเล่น คายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุก และท้าทาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรม สามารถเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสม ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

### รูปแบบการมีส่วนร่วม

กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual Sports) คือ กีฬาใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ขี่ม้า ยกน้ำหนัก เป็นต้น
2. กีฬาประเภทคู่แข่ง (Dual Sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไป แสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ เป็นต้น
3. กีฬาประเภททีม (Team Sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกับทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยม เพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ออลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล เป็นต้น
4. กีฬาทางน้ำ (Aquatics Sport) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ เป็นต้น
5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical Conditioning Activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก จักรยาน เป็นต้น
6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative Sport)



7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation Sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์ หากไม่มีการกีฬาที่นันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกีนานีส วอลเลย์บอล เป็นต้น

### 3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่าง ๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ ซึ่งนักวิชาการได้จำแนกระหว่างการเคลื่อนไหวและการเต้นไว้ ดังนี้ คือ

การเคลื่อนไหว เป็นทั้งการแสดงกิริยาแบบรู้ตัว หรือไม่รู้ตัว ที่มาจากการตอบสนองภายใน ต่อ สัญชาตญาณ

การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวอย่างเป็นชุด ที่แสดงถึงปฏิกิริยาตอบสนองการกระตุ้นจากภายใน หรือภายนอก

ดังนั้น การเคลื่อนไหวปกติของมนุษย์ ก็เป็นการเคลื่อนไหวที่นำมาใช้ในการเต้นรำด้วย เช่น การกระโดด การหัน การยี่ดัก การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น และการสไลด์

#### รูปแบบการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) หรือที่มักนิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนาน แตกต่างกันใน ปัจจุบัน มีดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom Dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่า กีฬาลีลาศนั้น เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่ง ที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากใช้ในการเข้างานสังคมต่าง ๆ ให้เกิดความสุขสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์ หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย - หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิงแสดงท่าทาง หรือลีลาต่าง ๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

#### 1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือ สแตนดาร์ด (Standard)

การลีลาศในประเภทบอลรูมนั้น จะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนที่จะเคลื่อนที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนี้นี้ ได้แก่ วอลซ์ แทงโก ควิกสเต็ป สโลว์ ฟอกซ์ทรอต และควิกวอลซ์



## 1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American)

การลีลาศในประเภทลาตินอเมริกันนี้ จะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร็วใจ แต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้น ๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิวบัน รัมบ้า ชะชะซ่า ใจฟัว แซมบ้า พาโซโคเบลล์ ฯลฯ

2. นาฏศิลป์สากลการเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้ มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภท เป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสวยงาม รวมทั้งสร้างให้เกิดความมีสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเต้นคนเดียว เป็นคู่หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สากลนี้ต่างก็จะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ แจ๊ส บัลเลต์ โมเดิร์นแดนซ์ แท็ป ครีเอทีฟพูฟแมนต์ เป็นต้น

3. ระบำพื้นเมือง (Folk Dance) ระบำพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำ (Dance) ประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้น และการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งทำในการรำรำ หรือการเต้น และเครื่องแต่งกาย สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทระบำพื้นเมืองนี้ นอกจากจะให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้วยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติ รวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ ด้วย

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ (Dance) นี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำประเภทต่าง ๆ ชมการโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

### คุณค่าในการเข้าร่วมดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางการเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรม และคุณค่าทางสังคม กิจกรรมการเต้นรำเป็นศิลปวัฒนธรรมของมนุษย์ มีประวัติยาวนานของมนุษย์ ทำให้เกิดคุณค่าดังนี้

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนานรวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพ
2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
3. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ

4. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรงที่ดี
5. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล
6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวของบุคคล
7. ส่งเสริมจังหวะ และดนตรีในผู้เข้าร่วม

#### 4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจ และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง และกีฬา การบันเทิงและการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

#### 5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์เรานั้นเกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ ซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สุขสนุกสนานนี้ ได้แก่ การเดินร่า ปีนเขา การนั่งพุดคุยสนทนา เล่นกีฬา เป็นต้น
2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบนี้ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง แล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นมาเพื่อให้เกิดความสุข สนุกสนานเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้ว ยังมีกิจกรรมนันทนาการที่มีความสำคัญมากอีกกิจกรรมหนึ่งก็คือกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบนั่นเอง

### คุณค่ากิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจ และความสงบสุข

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องของการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสงบสุข ซึ่งไม่ได้เน้นเรื่องการเดินทางไหว ตื่นเต้น หรือความสุขสนุกสนาน ตัวอย่างเช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีลธรรมะ ปรัชญามวยจีน ถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญมากไม่แพ้กิจกรรมอื่น เพราะกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการงานกับการพักผ่อน การลดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนาการทางจิตใจและสภาพร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพควบคู่กับทางด้านจิตใจ

### 6. กิจกรรมนันทนาการละคร (Drama)

นันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุขสนุกสนาน เป็นต้น

#### รูปแบบของการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการละครมีรูปแบบของการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1. ละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ 2. ละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ 3. ละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เลียนแบบและวินัยของผู้แสดง 4. ละครร้อง 5. ละครรำ 6. ละครชาตรี 7. มโนราห์ 8. โขน 9. หนังตะลุง 10. หุ่นกระบอก 11. นาฏศิลป์ 12. อุปรากร และ 13. ละครพูด

#### คุณค่าการละคร

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

### 7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัสใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคล และสังคม

### รูปแบบการมีส่วนร่วม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ค้นคว้าอินเทอร์เน็ต

### คุณค่าของงานอดิเรก

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคล และชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อ หรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตกงาน
7. เป็นสื่อความรู้ และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
8. เพื่อส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรม เวลาว่าง นันทนาการ
9. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
10. ช่างศิลป์ในศิลป์ ความประทับใจ เป็นการบำบัด
11. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดอาชีพเสริมเสริมเศรษฐกิจของบุคคลและสังคม
12. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่าและจุดมุ่งหมาย สร้างความสมดุลของชีวิต

### 8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำท่าย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรี จำแนกตามลักษณะการเข้าร่วม ดังนี้ คือ

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย สากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก เป็นต้น
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน เป็นต้น
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย เป็นต้น
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง เป็นต้น

5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี เป็นต้น

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเดินรำพื้นเมือง ระบายสีเล่ต์ ละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี เป็นต้น

### รูปแบบการมีส่วนร่วม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษา การเล่นและฟังดนตรี เป็นต้น

2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีตสังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร เป็นต้น

3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีที่แตกต่างออกไป

4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชน และกลุ่ม พฤติกรรมเบี่ยงเบน

### คุณค่าของนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคล และชุมชน

2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบได้

3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์

4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา

5. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด

6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน

7. ช่วยลดความเครียดของบุคคล และสังคม

8. สร้าง และส่งเสริมคุณค่าของศิลปการสร้างสรรค์

10. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม

11. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

### 9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation)

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน



แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง เช่น สนามกีฬา ค่ายลูกเสือ เนตรนารี สระว่ายน้ำ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ สุสานโบราณวัตถุ โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ เป็นแหล่งที่ทำให้ความรู้ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความประทับใจ เป็นต้น

สนามเด็กเล่นและสถาบันศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้ง ที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชนและประชาชนในด้านการเจริญเติบโต และคุณภาพชีวิต

### **คุณค่าของนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง**

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชน ที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือในห้องเรียน

## **10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation)**

ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการมีส่วนร่วม ใช้กิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ เป็นต้น
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรี เพื่อเป็นนันทนาการเพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรักความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เดินร่ำประกอบจังหวะ ดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬา เพื่อนันทนาการส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นนันทนาการ เทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสร้างสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

#### 11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน เป็นต้น รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

##### รูปแบบการมีส่วนร่วม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลเทศกาล ศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน เป็นต้น
2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ เป็นต้น
3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี เป็นต้น
4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน
5. เทศกาลเดินร่ำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

#### 12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัย และเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

##### รูปแบบการมีส่วนร่วม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษาการเขียนหนังสือรายปี

การพูด มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดได้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ซักถาม การจัดพบปะสภากาแฟ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจการพูด

### 13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ การร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะ และการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

#### รูปแบบการมีส่วนร่วม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬา ที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ

ผู้ตามที่ดี

6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครสำหรับเยาวชนให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จัก

กิจกรรม อาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์การเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

### 14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่ง ก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้น พร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต (Life Style Management) ซึ่งนักวิชาการ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่าหมายถึง กิจกรรมประเภทวิถีชีวิต (lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้มีสุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีและเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่

กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพตนเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลการศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการมุ่งใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด เกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

### รูปแบบการมีส่วนร่วม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

### 8. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการ มักก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างกลุ่มบุคคลหนึ่งไปยังอีกกลุ่มบุคคลหนึ่ง ซึ่งจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ คือ

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน
3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น
4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคม

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกกิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกรักคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิตใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศและวัย นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติกิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ คือ มหกรรมกีฬา โอลิมปิก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีกิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาอารมณ์ของบุคคล เสริมสร้างประสบการณ์ เพิ่มพูนประสบการณ์ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ และส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

## 9. ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities) ถือว่ามีส่วนสำคัญในการที่จะเป็นขบวนการเป็นกิจกรรม ในยามว่างที่นิสิต นักศึกษาได้กระทำตามความสนใจนอกเหนือไปจากการเรียนตามปกติ ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปแบบของการเลี้ยงสัตว์ เย็บปักถักร้อย วาดรูป อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน กล่าวคือ ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หลายด้าน ได้พักผ่อนหย่อนใจ เกิดความสุขความพอใจ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เสริมสร้างสุขภาพกาย ก่อให้เกิดความสามัคคี และความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังป้องกันอาชญากรรม การติดยาเสพติด และความประพฤติกเรซึ่งจะช่วยสร้างความลอดภัยให้กับสังคม แล้วยังเกิดความรอบรู้ และความทันสมัยตามมาอีกด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

กิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมากเนื่องด้วยวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ



ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่ห้านี้ก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรม นันทนาการจากการเกิดความเครียดทางสังคมอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมเป็นพิษ วิธีชีวิตและ วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง การผันแปรทางเศรษฐกิจ การขยายตัวของเมืองและภาวะของประชากรแออัด ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมของสังคม และเยาวชนที่เบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้นปัญหาเหล่านี้ เป็นปัญหาต่อเนื่องในสังคมทำให้การปรับตัวของบุคคลไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดพฤติกรรม ก้าวร้าว เกิดปัญหาอาชญากรรมขึ้น เยาวชนได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนในด้านพฤติกรรมก้าวร้าวและ ไม่พึงประสงค์ การนำเอาค่านิยมและพฤติกรรมของสังคมอื่นๆมาใช้ในวัฒนธรรมท้องถิ่นก่อให้เกิด พฤติกรรมเบี่ยงเบน ปัญหาการปรับตัว ความเครียด การชักนำของ กลุ่ม ทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งหันมา นิยมสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น กัญชา เฮโรอีน แอลกอฮอล์ ไอร์เซเฮย สิ่งเหล่านี้เป็นการทำลายทรัพยากร มนุษย์ของชาติ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เอง ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นอย่างมากซึ่งนันทนาการมีความสำคัญต่อหน่วยของสังคม ดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว ปัจจุบันหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดนี้ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไม่ใกล้ชิด เหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำงาน และสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับ เวลา และกับคนอื่น ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยได้มีโอกาสได้พบกัน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการ จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรม นันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำใน ครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายๆด้านด้วยกัน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความ ขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดี ให้แก่ชุมชนทั้งนี้เพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรม นันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิก ในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหา อาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปจนทำให้หมกมุ่นกับอบายมุขและ ประพฤติตัวจนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านี้ จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้ ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึง เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหา ลมคมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัด สวนหย่อมก็ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็ช่วยรักษาความสมดุลของธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ถ้าหากชุมชนใดก็ตามขาดนันทนาการหรือมิได้มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจจะม  
ปัญหาด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติ เป็นอย่างมากทั้งนี้เพราะกิจกรรม  
นันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่า  
กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนในชาติได้เล่น ได้ออก  
กำลังกายก็ทำให้เขามีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาล ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเมื่อคนมี  
สุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดี ไม่โกรธอาฆาตแค้น ก็ยอมทำให้  
การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ เนื่องด้วยวิถี  
การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป จากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อาหาร และ  
ปัจจัยที่ห้าการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญต่อมนุษย์  
เป็นอย่างมากซึ่งนันทนาการมีความสำคัญต่อหน่วยของสังคม ประชากร ครอบครัว ชุมชน และ  
ประเทศชาติ

#### 10. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีส่วนร่วมในนันทนาการ

การที่บุคคลและสังคมมีความสนใจและความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อให้เกิด  
ประสบการณ์และคุณภาพชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคคล ตลอดจนบุคลิกภาพ ลีลาชีวิต และเป้าหมายของ  
เขาเหล่านั้น ได้แก่

1. เพื่อความสนุกสนานร่าเริง
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพลิคเพลินธรรมชาติ เกี่ยวกับทัศนียภาพ ทิวทัศน์ที่งดงามตระการตา ได้รับประสบการณ์  
การเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้พื้นที่ของธรรมชาติที่ยังไม่ได้พัฒนา
4. เพื่อสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อลดความเครียด เกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อมเลวร้ายกิจวัตรประจำวัน
6. หนีจากความแออัด หาคความสงบ จากการรบกวน หาคความสงบ แยกตัวเองอยู่กับป่าธรรมชาติ
7. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองเป็นการเรียนรู้ทั่วไปเพื่อ การค้นหา  
บุกเบิกเรียนรู้ภูมิทัศน์ท้องถิ่น
8. เพื่อรับรู้คุณธรรมและสัจธรรมใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนอยู่กับครอบครัวคนใกล้ชิด
9. เพื่อความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว
10. เพื่อรู้จักครอบครัวในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ
11. เพื่อคุณธรรม คุณค่าของบุคคลและน้ำใจไมตรี

12. อยากประสบความสำเร็จเป็นการสร้างความมั่นใจและเชื่อถือตนเอง ได้รับการยอมรับทางสังคมได้พัฒนาทักษะได้ทดสอบความสามารถได้ความตื่นเต้นสะใจ

13. เพื่อพักผ่อนกาย

14. เพื่อเป็นผู้สอนและแนะนำที่ดี

15. ได้รับการทำทนายและกิจกรรมเสี่ยงภัย

16. เป็นการลดและป้องกันความเสี่ยงอันตราย

17. เพื่อได้รู้จักเพื่อนใหม่

18. ได้สะท้อนภาพชีวิตของบรรพบุรุษที่อยู่ใกล้ธรรมชาติมาก่อน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีส่วนร่วมในนันทนาการเพื่อสร้างความสนุกสนานและร่าเริง พัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความเพลิดเพลินธรรมชาติ ลดความเครียด สร้างความเป็นอิสระความเป็นส่วนตัว ได้รู้จักเพื่อนใหม่ เป็นผู้สอนและการแนะนำที่ดี รวมถึงการได้สะท้อนภาพชีวิต

#### 11. ประโยชน์และคุณค่าที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาบทความ งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องทำให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณภาพ และเป็นคนโดยสมบูรณ์ เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ฝึกฝนตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนมีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรมความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็น พลเมืองดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้ รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณี พื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันจักก่อให้เกิด การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ โต้เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วม ได้รู้จักคุณค่า ของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชน และประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริม ความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้ แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจ ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่ จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

11. ส่งเสริมและบำรุงขวัญบุคลากรในหน่วยงาน การจัดกิจกรรมนันทนาการขึ้นในหน่วยงาน ต่าง ๆ ย่อมส่งผลดีต่อบุคลากรในหน่วยงานนั้น ๆ ให้เกิดความรัก ความสามัคคี มีขวัญและกำลังใจต่อการที่จะปฏิบัติหน้าที่ การงานต่อไป ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ไม่ควรละเลย

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้สรุปประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสุขคลุ้ยคลุ้งของชีวิต



3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆช่วยให้เด็กและเยาวชน เลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความ สนุกสนาน และความสงบ ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริม ให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬาพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้านตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยาน ประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันก่อให้เกิดการ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วม ได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชน และประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ ทางกายหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย กิจกรรม นันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้ แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะลด ความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่ จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้ กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน



บัทเลอร์ (Butler, 1949 อ้างถึงใน เกศแก้ว ศรีงาม, 2523) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ พอสรุปได้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วย让孩子มีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆและเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf, 1975 อ้างถึงใน เกศแก้ว ศรีงาม, 2537) กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้ผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล
2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับพัฒนาการทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของร่างกายรวมถึงระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและระบบขับถ่ายของเสียเมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น
3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกันมีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น

สรุปได้ว่า ประโยชน์และคุณค่าที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้พัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณภาพ เป็นคนโดยสมบูรณ์ ได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ รวมทั้ง การใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์

## 12. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

ดวงใจ สิริชัย (2521) ได้ทำการศึกษาค่าการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยการสร้างแบบสอบถามให้นักเรียน 882 คน เป็นผู้ตอบ ผลการวิจัย พบว่า

1. การใช้เวลาว่างด้านการเรียน ช่วยงานบ้าน และการเล่นกีฬาของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ระบบเวลาเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับด้านการอ่านหนังสือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้เวลาว่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สำหรับเพศ ระบบเวลาเรียน และอาชีพของผู้ปกครองไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนเลือกใช้เวลาว่างในด้านต่างๆ เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และทัศนศึกษาสำหรับการเลือกรายการต่างๆ ในแต่ละด้านนั้น ไม่ขึ้นกับเพศ ระบบเวลา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครอง

โกเมศ จันทร์เกษ (2522) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนในสวนกลางและสวนภูมิภาค รวม 18 โรงเรียน จำนวน 944 คน ในปีการศึกษา 2521 โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายพบว่า นักเรียนในสวนภูมิภาคช่วยทำงานบ้านมากกว่านักเรียนสวนกลาง ในขณะที่นักเรียนในสวนกลางใช้เวลาทำการบ้าน เรียนพิเศษมากกว่านักเรียนในสวนภูมิภาค แต่บทพนบทเรียนและเตรียมบทเรียนน้อยกว่านักเรียนสวนภูมิภาค นักเรียนที่บิดามารดาไม่มีรายได้ต่ำจะช่วยทำงานบ้านมากกว่านักเรียนที่มีบิดามารดา รายได้สูง ซึ่งจะใช้เวลาว่างในการเรียนพิเศษ ดูโทรทัศน์ อ่านวารสาร เล่นดนตรี เข้าปรึกษาอาจารย์ รวมทั้งลอกการบ้านเพื่อนมากกว่านักเรียนที่มีบิดามารดา รายได้ต่ำ ส่วนนักเรียนสองผลัดหญิงใช้เวลาทำการบ้านและเรียนพิเศษมากกว่านักเรียนสองผลัดชายแต่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายน้อยกว่านักเรียนสองผลัดชาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจทำมากที่สุดคือกิจกรรมบันเทิง รongลงมาคือกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้าร่วม กิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬาที่ทางโรงเรียนจัดให้กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังเลิกเรียนคือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุดคือ วายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกมต่อสู้ ป้องกันตัว ฟุตบอล และบาสเกตบอล นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย โรงเรียนรัฐบาล

และโรงเรียนราษฎร์ มีความสนใจและมีการใช้เวลาว่างในกิจกรรมต่างๆ ไม่แตกต่างกัน ยกเว้น กีฬา ศิลปหัตถกรรมและการประดิษฐ์สิ่งของ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ (2523) ได้มีการศึกษาวิจัย “การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร” เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างในแหล่งนันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 500 คน ผลการวิจัยพบว่าประชากรกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อจิตใจสดชื่น แจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ กิจกรรมที่ชาวกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำคือ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นยังชอบเดินชมสินค้า ตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่างๆ ปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างที่ชาวกรุงเทพมหานครประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะประกอบกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้นปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากไปใช้เวลาว่างในแหล่งนันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพต่างๆ คือค่าบริการมีราคาแพงการเดินทางไปมาไม่สะดวกอีกด้วย

ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์ (2527) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสองผลัดในเขต พื้นที่กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526” ใช้ตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จาก 10 โรงเรียน จำนวน 1,300 คน พบว่าขณะที่อยู่ในโรงเรียนเมื่อจำแนกตามชั้นเรียนเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้เวลาบ่อยครั้งที่สุด รองลงมาได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 1 ตามลำดับ ในกิจกรรมที่แตกต่างกันได้แก่ การเล่นกีฬากลางแจ้ง การเล่นกีฬาในร่ม และการเล่นดนตรี สำหรับงานกิจกรรมที่ทำในวันหยุด พบว่านักเรียนใช้เวลาแตกต่างกันในด้านการเรียนการพักผ่อน ได้แก่ การเรียนพิเศษ การเรียนซ่อม เข้าห้องสมุดประชาชน เลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน ฟังวิทยุ เล่นกีฬา ซ้อมดนตรีที่ศูนย์เยาวชน เมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่ากิจกรรมที่ทำก่อนเข้าเรียนในตอนเช้าและหลังเลิกเรียนในตอนเย็น โดยรวมแล้วใช้เวลาแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายใช้เวลาทำกิจกรรมบ่อยกว่านักเรียนหญิงได้แก่ กิจกรรมการเลี้ยงน้อง อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน เล่นดนตรี เล่นกีฬา ฝึกกายบริหาร ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ดูวีดีโอ และทำงานอดิเรก ส่วนงานกิจกรรมในวันหยุดพบว่า โดยส่วนรวมแล้วนักเรียนใช้เวลาว่างแตกต่างกันในด้านช่วยทำงานบ้าน การพักผ่อน การบริการชุมชนสังคม การร่วมพิธีทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การฝึกวิชาชีพเพิ่มเติม และการรับจ้างหารายได้พิเศษ

นพคุณ สิงห์สถิต (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ

และสถานที่ที่นักเรียนใช้เพื่อการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนสภาพปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจกรรมนันทนาการภายในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ปีการศึกษา 2526 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร 487 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนมากจะใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนวันๆหนึ่ง มากกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการศึกษาเล่าเรียนประมาณ 7-8 ชั่วโมง และใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงเพื่อรับประทานอาหารเช้า ประกอบกิจวัตรส่วนตัว ส่วนเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมงที่เหลือจากการประกอบกิจกรรมทั้งสองประเภทที่กล่าวไปแล้วนั้น นักเรียนส่วนมากจะใช้เพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อความสนุกสนาน เพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง พบว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอ่านหนังสือและกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจโดยใช้บริการมานั่ง รมัไม้ และศาลาพักผ่อนทุกวัน เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ดนตรี เพลง และกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น (กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมเสริมหลักสูตร) เพียงวันสองวันส่วนกิจกรรมที่ร่วมนาน ๆ ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมปลูกและดูแลต้นไม้ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมการฝีมือการประดิษฐ์ สถานที่ที่นักเรียนใช้ประกอบกิจกรรมนันทนาการทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียนทั่วไป และห้องเรียนเฉพาะ และสถานที่ที่ใช้เกือบทุกวันคือห้องประชุมหรือโรงอาหาร และแหล่งพักผ่อนหย่อนใจในอาคารเรียน ส่วนสถานที่ที่ใช้เพียงวันสองวัน ได้แก่ สนามกีฬาหรือสนามเด็กเล่น ห้องสมุด แหล่งพักผ่อนหย่อนใจนอกอาคารเรียน และสถานที่ที่นักเรียนใช้นาน ๆ ครั้ง คือ ห้องหรือโรงฝึกพลศึกษา และสภาพปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจกรรมนันทนาการ คือ เวลาว่างมีจำกัด(น้อยเกินไป) รองลงมาคือปัญหาด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่และอุปกรณ์นันทนาการมีไม่เพียงพอ และปัญหานักเรียนไม่มีความรู้และทักษะในกิจกรรมส่วนปัญหาสุดท้ายคือสถานศึกษาไม่สนับสนุนด้านกิจกรรมนันทนาการมากนัก

กฉิต เขียววิชัย (2530) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการในชนบท ที่มีหน่วยงานของรัฐดำเนินการ และได้สรุปหน่วยงานรับผิดชอบสำหรับการจัดนันทนาการชนบทโดยแบ่งออกเป็น 3 หน่วยงาน คือ เทศบาล กรมพัฒนาชุมชน และการศึกษาออกโรงเรียน ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้ (1) เทศบาลเมืองจัดกิจกรรม คือ ศูนย์เยาวชนและศูนย์สุขภาพ 33 % สนามเด็กเล่น 22 % การจัดงานวันสำคัญ 21 % การแข่งขันกีฬา 10 % สวนสาธารณะ 8 % ดนตรีสำหรับประชาชน 4 % สวนสัตว์ 2 % (2) พัฒนาชุมชนจังหวัด จัดกิจกรรม คือ การสัมมนาผู้นำเยาวชน 39 % ส่งเสริมกีฬานันทนาการ 34 % ศูนย์เยาวชนตำบล 27 % (3) การศึกษาออกโรงเรียน จัดกิจกรรม คือ ห้องสมุดสำหรับประชาชน 90 % การแข่งขันกีฬา 10 %

จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเพศหญิงมากกว่า เพศชาย กิจกรรมที่เข้าร่วมในนันทนาการพิเศษ ระบุว่าอายุ 6-15 ปี ได้แก่ สวนสาธารณะ สวนสัตว์ ดนตรี สำหรับประชาชน วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา และวันลอยกระทง ช่วงเวลาที่ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดได้แก่เวลา 15-18 นาฬิกา



บุญมา เขียววิชัย (2531) ได้ทำการศึกษาภาพรวมแห่งตนกับการทำกิจกรรมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อเปรียบเทียบการทำกิจกรรมของนักศึกษา จำแนกตามเพศ ค่าใช้จ่าย ทุนการศึกษา ผลการศึกษา และการใช้เวลาว่างของนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพรวมแห่งตนกับการทำกิจกรรมของนักศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 918 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม 1 ฉบับ ซึ่งประกอบด้วยแบบสำรวจข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาแบบวัดภาพรวมแห่งตน และแบบวัดการทำกิจกรรมของนักศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่เพศต่างกันทำกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทำกิจกรรมด้านวิชาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ทำกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมและด้านบำเพ็ญประโยชน์ไม่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่ได้รับค่าใช้จ่ายประจำสัปดาห์แตกต่างกันทำกิจกรรมด้านวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ทำกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการ ด้านศิลปวัฒนธรรม และด้านบำเพ็ญประโยชน์ไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาต่าง ๆ และไม่ได้รับทุนการศึกษาทำกิจกรรมทุกด้านไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีผลการศึกษาแตกต่างกันทำกิจกรรมด้านวิชาการ และด้านบำเพ็ญประโยชน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทำกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ทำกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการไม่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในการอ่านตำรา และนักศึกษาที่ไม่ใช้เวลาว่างในการอ่านตำราทำกิจกรรมด้านกีฬา และนันทนาการและด้านศิลปวัฒนธรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในการอ่านสิ่งพิมพ์อื่น ๆ และไม่อ่านสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ทำกิจกรรมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในการฟังวิทยุและไม่ฟังวิทยุ ทำกิจกรรมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ และไม่ดูโทรทัศน์ทำกิจกรรมด้านวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและไม่เล่นกีฬา ทำกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการ และด้านศิลปวัฒนธรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทำกิจกรรมด้านวิชาการและด้านบำเพ็ญประโยชน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ภาพรวมแห่งตนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมทุกด้านของ นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ในปี พ.ศ. 2532 ได้มีการศึกษาวิจัยเจาะลึกเกี่ยวกับไลฟ์-สไตล์ และพฤติกรรมทัศนคติที่มีต่อการโฆษณาและสื่อโฆษณาของประชากรไทยในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยมีทีมงานเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์เป็นกลุ่ม นักศึกษาปริญญาโทบริหารธุรกิจ (MBA) สาขาการจัดการการตลาดของนิสิตจำนวน 30 คน ภายใต้การควบคุมการวิจัยของ วัฒนา ณ ระนอง เก็บข้อมูลกลุ่มประชากร 600 ตัวอย่าง ในส่วนเวลาว่างของวัยรุ่นอายุ 10 -20 ปี สามในสี่ หรือร้อยละ 72 ใช้เวลาว่างอยู่กับบ้านมากกว่าออกไปข้างนอก และนิยมใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์วีดีโอมากที่สุด รองลงมาเป็นการฟังเพลง จะแตกต่างกันในอันดับสาม ซึ่งวัยรุ่นชายจะชอบเล่นกีฬาหรือออกไปดูกีฬา และอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นวนิยาย ขณะที่วัยรุ่นหญิงจะชอบอยู่บ้านเฉยๆ หรือนอนเป็นอันดับสาม

เฉลิม สัตยเสวนา (2532) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาในด้านต่าง ๆ โดยจำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี เพศ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ประกอบด้วย 6 ด้านดังนี้ (1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (2) ด้านบุคลากร (3) ด้านงบประมาณสนับสนุน (4) ด้านการบริการและวิชาการ (5) ด้านการจัดรายการชนิดกิจกรรม และ (6) ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการพบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านการจัดรายการและกิจกรรมกีฬาภายในสถาบัน โดยนักศึกษาชายต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด และนักกีฬาหญิงต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

มันทนา ธนะพันธุ์ (2534) ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ประชากร 1,055 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,055 คน มีนักเรียนชอบออกกำลังกายจำนวน 1,043 คน และไม่ออกกำลังกายจำนวน 12 คน โดยมีสาเหตุความบกพร่องทางกายและไม่มีเวลาว่าง

2. นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายในวันหยุดราชการในช่วงเวลา 16.00-17.00 น. และใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นที่ออกกำลังกายมากที่สุด

3. นักเรียนชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักเรียนหญิงมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาแบดมินตันมากที่สุด

4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกีฬภายใน(กีฬาสี่)มากที่สุด

มายาวี สมบุญ (2535) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า การใช้เวลาของนักเรียนตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการอบรมเลี้ยงดู มีความแตกต่างกัน และการใช้เวลาของนักเรียนตามตัวแปรขนาดของโรงเรียนและลำดับการเกิดแตกต่างกัน แต่ตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพครอบครัว ไม่มีผลทำให้การใช้เวลาของนักเรียนแตกต่างกัน นักเรียนทุกกลุ่มในแต่ละตัวแปรเลือกใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอันดับแตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางกิจกรรมและบางช่วงของเวลาที่นักเรียนเลือกเป็นอันดับไม่แตกต่างกัน

เกศแก้ว ศรีงาม (2537) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย” ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนไทยเข้าร่วมและใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการในแต่ละประเภทแตกต่างกันออกไป นั่นคือ เยาวชนไทยส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการรับชมโทรทัศน์ รับฟังวิทยุ-ฟังเทป อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือสร้างสรรค์ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย และเยาวชนส่วนน้อยมีการใช้เวลาว่างเดินเล่นตามศูนย์การค้า ชมมหรสพต่างๆ ชมวิดีโอ ทำงานอดิเรก และเดินเล่นตามสวนสาธารณะ และพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทดังนี้ 1. การรับฟังวิทยุฟังเทป ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ภาวะการทำงาน เขต และภาคที่อยู่อาศัย 2. การรับชมโทรทัศน์ ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ภาวะการทำงาน และภาคที่อยู่อาศัย 3. การชมวิดีโอ ได้แก่ ระดับการศึกษา ภาวะการทำงาน เขต และภาคที่อยู่อาศัย 4. การชมมหรสพต่างๆ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 5. การอ่านหนังสือพิมพ์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และภาคที่อยู่อาศัย 6. การอ่านหนังสือ ได้แก่ ระดับการศึกษา ภาวะการทำงาน การนับถือศาสนา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 7. การเล่นหรือการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ และภาคที่อยู่อาศัย 8. การสังสรรค์ ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน ระดับการศึกษา เขต และภาคที่อยู่อาศัย 9. การเดินเล่นตามศูนย์การค้า ได้แก่ เพศ ขนาดของครัวเรือน และภาคที่อยู่อาศัย 10. การเดินเล่นตามสวนสาธารณะ ได้แก่ ภาวะการทำงานของเยาวชน และ 11. การทำงานอดิเรก ได้แก่ ระดับการศึกษา เขต และภาคที่อยู่อาศัย

ชลิตร์ รัตนะ (2538) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ตามตัวแปร เพศ อายุ สภาพภาพบุคคล และรายได้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 350 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรชาย บุคลากรที่มีอายุ 30 ปีลงมา บุคลากรที่มีสถานภาพโสดบุคลากรที่มีรายได้ต่ำกว่า 7,380 บาท และบุคลากรที่มีรายได้ตั้งแต่ 13,680 บาท ขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และกรีฑาสูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภท

วรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) ส่วนบุคลากรหญิง ที่มีอายุ 31 - 40 ปี บุคลากรที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป บุคลากรที่มีสถานภาพสมรส และที่มีรายได้ระหว่าง 7,380 - 13,040 บาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทท่องเที่ยวทัศนศึกษาสูงสุด กิจกรรมที่ต้องการน้อยที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน)

2. บุคลากรที่มี เพศ อายุ สถานภาพบุคคล และรายได้ต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. บุคลากรมีความเห็นว่า การที่สมาชิกไม่ให้ความร่วมมือ ไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญ การขาดผู้นำทางนันทนาการ ผู้บริหารไม่สนับสนุนด้านงบประมาณ การขาดการประชาสัมพันธ์ การไม่สำรวจความต้องการนันทนาการของบุคลากร ตลอดจนสถานที่และอุปกรณ์ เป็นปัญหาในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ โดยเสนอแนะให้แก้ไขปัญหา เหล่านี้ว่า ให้กลุ่มร่วมรับผิดชอบในลักษณะขององค์กรชมรม สมาคม ผู้บริหารควรส่งเสริมและให้ความสำคัญ ควรมีการสำรวจความต้องการกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร กิจกรรมควรมีหลายประเภท เพื่อที่จะเลือกได้ตามความชอบและเหมาะสมกับวัย และสามารถเข้าร่วมได้ทั้งครอบครัว

นันทนา เดชะนนท์ (2539) ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการใช้เวลาว่างระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า ด้านการเรียนนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว รองลงมาทำการบ้าน และกิจกรรมเข้าห้องสมุดน้อยที่สุด ด้านช่วยทำงาน พบว่า ทำความสะอาดบ้านมากที่สุด รองลงมาล้างภาชนะ และกิจกรรมซ่อมเสื้อผ้าน้อยที่สุด ด้านงานอดิเรกพบว่า ดูโทรทัศน์มากที่สุด และด้านการหารายได้พิเศษ พบว่ารับจ้างมากที่สุด รองลงมาประดิษฐ์สิ่งของขาย และกิจกรรมปลูกต้นไม้ขายน้อยที่สุด ด้านการเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ใช้เวลาส่วนใหญ่ทำการบ้าน รองลงมาทบทวนบทเรียนที่เรียนไปแล้ว และกิจกรรมเข้าห้องสมุดน้อยที่สุด ด้านช่วยทำงาน พบว่าทำความสะอาดบ้านมากเป็นอันดับแรก รองลงมารดน้ำต้นไม้ และกิจกรรมซ่อมเสื้อผ้าน้อยที่สุด ด้านงานอดิเรกพบว่า ดูโทรทัศน์มากเป็นอันดับแรก รองลงมาอ่านหนังสือ และกิจกรรมปั้นแกะสลักน้อยที่สุด ด้านการหารายได้พิเศษ ประดิษฐ์สิ่งของขายมากเป็นอันดับแรก รองลงมาขายดอกไม้ และกิจกรรมรับจ้างน้อยที่สุด

นักเรียนทั้งสองสังกัดใช้เวลาต่างกัน คือ ด้านการเรียน นักเรียนสังกัดการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร เรียนพิเศษน้อยกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ด้านการช่วยงาน นักเรียนนักเรียนสังกัดการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ทำงานทุกกิจกรรมมากกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ด้านงานอดิเรก นักเรียนสังกัดการประถมศึกษากรุงเทพมหานครเล่นดนตรีและท่องเที่ยว น้อยกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

และด้านการหารายได้พิเศษ นักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานครรับจ้างมากกว่า นักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

จิตติมา สุภักดิ์ (2539) ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่กิจกรรมการเรียน กิจกรรมในครัวเรือน และกิจกรรมนันทนาการ ในช่วงวันธรรมดา และวันหยุดสุดสัปดาห์ พบว่า ปัจจัยทางด้านเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน มีความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์และลำดับที่ของบุตรมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างของนักเรียนในวันธรรมดาเท่านั้น

พิสมัย พลายงาม (2539) ได้ทำการวิจัย เรื่องการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร 6 ด้าน คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร และกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการโดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แหล่งรายได้ และขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 206 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและค่าเอฟ และการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ ปรากฏผล ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และสมรรถภาพ ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน อยู่ในระดับน้อย

2. ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานะ หมอชาติ (2540) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ จำนวน 700 นายผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยความต้องการอยู่



ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์เกี่ยวกับเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักวิธีการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ นักเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการกิจกรรมกีฬาตามลำดับดังนี้ แบบมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักคตะกร้อ ว่ายน้ำ รักบี้ฟุตบอล ตามลำดับ

สัมฤทธิ์ ใจดี (2544) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2543 จำนวน 625 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาด้านกิจกรรมวิชาการ ด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ด้านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาด้านกิจกรรมวิชาการ ด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักศึกษาอยู่ชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาด้านกิจกรรมวิชาการ ด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. นักศึกษาอยู่คณะต่างกัน มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาด้านกิจกรรมวิชาการ ด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
6. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการมาเรียนต่างกัน มีเจตคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาด้านกิจกรรมวิชาการ ด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤนุช สุนทรศิริ (2544) ศึกษาการวิเคราะห์การใช้เวลาเพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า การใช้เวลาเกี่ยวกับการอ่านตำราเรียน ร้อยละ 42.22 ไม่เคยเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเรียน ร้อยละ 46.66 มีเวลาอ่านตำราปานกลาง ร้อยละ 51.85 อ่านตำราหรือทบทวนบทเรียนในที่ทำงาน ร้อยละ 53.70 ใช้เวลาอ่านตำราเรียนน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 55.55 ตอบว่าอ่านทุกครั้งที่ว่าง และ ร้อยละ 50.74 อ่านตำราเรียนก่อนแน่นอน



การอ่านหนังสือเพิ่มเติม และค้นคว้าในห้องสมุด ร้อยละ 49.62 อ่านเป็นบางครั้ง โดยร้อยละ 38.51 ใช้เวลาวันหยุดสุดสัปดาห์ และร้อยละ 44.44 ใช้เวลาโดยเฉลี่ยครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เกี่ยวกับการใช้เวลาในวันหยุด ร้อยละ 61.11 ทบทวนเนื้อหาที่เรียนด้วยตนเอง โดยร้อยละ 43.70 ใช้เวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมง สำหรับปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อมาเรียน ร้อยละ 44.44 ตอบว่าไม่มีปัญหา ส่วนผู้ตอบว่ามีปัญหา คือ การประกอบอาชีพ ภาระในครอบครัว ต้องทำงานล่วงเวลาต้องอยู่เวร ปัญหาจราจร และระยะทางไกล การใช้เวลาในการประกอบอาชีพและทำงานบ้าน ร้อยละ 54.07 ใช้เวลาในการประกอบอาชีพ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 52.59 ไม่ได้ประกอบอาชีพในวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ ร้อยละ 63.33 มีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจสัปดาห์ละ 1-3 ชั่วโมง ร้อยละ 42.22 มีเวลาสำหรับการทำงานบ้านในระดับปานกลาง โดยร้อยละ 31.11 ตอบว่า ทำงานบ้านโดยเฉลี่ยวันละ 1 ชั่วโมง การใช้เวลาในการศึกษาจากสื่อมวลชนประเภทต่างๆ ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.66 ใช้เวลาศึกษาจากสื่อมวลชนทุกวัน ร้อยละ 66.29 อ่านหนังสือพิมพ์น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 60.37 อ่านหนังสือ นิตยสาร วารสารน้อยกว่า 1 ชั่วโมง นิตยสารที่อ่าน ได้แก่ นิตยสารเกี่ยวกับการท่องเที่ยว คารา บันเทิง และกีฬา ร้อยละ 55.18 ดูโทรทัศน์วันละ 2-3 ชั่วโมง ร้อยละ 40.00 ฟังวิทยุวันละ 2-3 ชั่วโมง ร้อยละ 48.51 ตอบว่าได้รับความรู้จากสื่อมวลชนค่อนข้างมาก และร้อยละ 61.11 นำความรู้ที่ได้จากสื่อมวลชนไปใช้ได้พอสมควร การวิเคราะห์สัดส่วนของการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อ 1 สัปดาห์ เรียง ลำดับตามค่าเฉลี่ยดังนี้ การพูดคุยกับเพื่อน (4.34 ชม.) การปรึกษาหารือเกี่ยวกับการเรียน (4.00 ชม.) การอ่านและค้นคว้าในห้องสมุด (3.56 ชม.) การทำแบบฝึกหัด (3.27 ชม.) เกี่ยวเตรกับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน (3.18 ชม.) การค้นคว้าและทำรายงาน (3.06 ชม.) การอ่านหนังสือเพื่อการเรียน (3.00 ชม.) และการทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย (3.00 ชม.)

บุหงา วงศ์ทิพย์ (2544) ศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดภูเก็ต พบว่า ระดับกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของสถาบันอุดมศึกษา ในภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่อยู่หอพักต่างสถาบัน และที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิง มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่าง ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน และด้านวิชาการ ด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ด้านบำเพ็ญประโยชน์ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านกีฬาและนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลารว่างของนักศึกษาที่อยู่หอพักของสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดภูเก็ต ควรมีการจัดกิจกรรมระหว่างเรียน โดยส่งเสริมการจัดกลุ่มด้านวิชาการเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ บริการอย่างเพียงพอ ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านศาสนาให้มากกว่าที่เป็นอยู่ ควรจัดตั้งชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือชมรมอื่นที่มีวัตถุประสงค์ในทางเดียวกันให้มากขึ้น

อักษรากัด แมนมาศวิหค (2544) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลต่างวัย ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มวัยเรียน และวัยทำงานใช้เวลากลางวันมากกว่ากลุ่มเกษียณประมาณ 30 นาที สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำงานใช้เวลาช่วงกลางวันน้อยกว่าผู้ที่ทำงานประมาณ 1 ชั่วโมง การวิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลต่างวัย มีตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ 9 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรด้านกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงาน/เรียน การพักผ่อนและบันเทิง การรับข่าวสารเพิ่มเติม การทำกิจวัตรประจำวัน การบริการครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัวแปรกลุ่มอายุ (กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยเกษียณ) ซึ่งสามารถนำไปวิเคราะห์ปัจจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัจจัยได้ปัจจัย 3 กลุ่ม คือ ปัจจัยของกลุ่มวัยเรียน ปัจจัยของกลุ่มวัยทำงาน และปัจจัยของกลุ่มวัยเกษียณ พบว่าตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การทำกิจวัตรประจำวัน และรับข่าวสารเพิ่มเติม มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาของกลุ่มวัยเรียน ตัวแปรด้านการทำงาน/เรียน มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาของกลุ่มวัยทำงาน ส่วนตัวแปรด้าน การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพักผ่อนและบันเทิง และบริการครอบครัว มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาของกลุ่มวัยเกษียณ

กฤษณา บุญรอด (2547) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 367 คน ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาเพิ่มเติม วัฒนธรรม และอารยธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมและแยกเพศ

จันทร์อินทร์ ชูทอง (2547) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 เกี่ยวกับความต้องการนันทนาการ 4 ด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จำนวน 398 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้าน คือ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมาก

ชัชญา เกิดศิลป์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประกอบบุคลากรกลุ่ม โรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่ม โรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ต้องการไปเที่ยวโบราณสถาน สถานที่ประกอบกิจการทางศาสนา ทะเล ล่องแก่ง งาน สงกรานต์ งานลอยกระทง รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร ภัตตาคาร และร้องเพลง เหมือนกัน อายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยอายุน้อยกว่า 30 ปี ต้องการไปเที่ยวภูเขาน้ำตก

ธำรงค์ แก้วผดุง. (2547) ได้ศึกษาเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวลต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวลต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และกลุ่มสาขาที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวลที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 ถึง ชั้นปีที่ 4 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 335 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต วังไกลกังวล มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวลมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านงบประมาณ และด้านกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวล เพศชายและหญิง มีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวล ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านบุคลากรมีความคิดเห็นต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวล ที่มีกลุ่มสาขาที่ศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุมาลัย สุระเสน. (2548) ได้ศึกษาทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษา พบว่าในช่วงชีวิตของวัยรุ่นจะเป็นช่วงเวลาที่เราสามารถหาประสบการณ์ดีงามให้กับชีวิตได้มากเพราะสำหรับเด็กวัยรุ่นไทย ส่วนใหญ่ยังไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องหารายได้เอง ส่วนใหญ่ยังอยู่กับพ่อแม่ จะมีอยู่บ้างที่ทำงานและหาเลี้ยงตนเอง ดังนั้นวัยรุ่นจำนวนมาก มีเวลาว่างจากการเรียน การทำงาน ถ้าวัยรุ่นไม่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ ก็จะทำให้เป็นคนเบื่อ เซื่อง่าย เพราะการอยู่เฉยๆ จะทำให้เราไม่มีความสุขและอาจใช้ความคิดฟุ้งซ่าน ถูกชักนำไปในทางที่ไม่เหมาะสม ได้ง่าย เช่น เสพยาเสพติด เที่ยวเตร่ ใช้เงินทองในการแต่งตัวเกินความจำเป็น วัยรุ่นจึงควรฝึกฝนตนเองที่จะใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นนอกจากนั้นสำหรับวัยรุ่นแล้ว การทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ยังเป็นการช่วยตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ การยอมรับ การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น การพักผ่อนหย่อนใจคลายเครียด ช่วยให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อมกันทั้งด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และสังคม ช่วยให้มีความรับผิดชอบ รู้จักการปรับตัวการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยทำกิจกรรมตามความชอบ ความสนใจ วัยรุ่นควรมุ่งหา ความสนใจของตนเองว่า ชอบ สนใจเกี่ยวกับ เรื่องอะไร เพราะการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ พอใจเราจะทำได้ดี และมีความสุข กิจกรรมที่วัยรุ่นชอบส่วนใหญ่ได้แก่อ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ ฟังดนตรี ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นกีฬาต่างๆ การแสดงศิลปะงานอดิเรก การประดิษฐ์การคิดค้นทางวิทยาศาสตร์ การเขียนภาพ การแต่งบทประพันธ์ ท่องเที่ยว ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฯลฯ วัยรุ่นจำนวนมากมักไม่รู้จะทำอะไรในยามว่างโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่เกิดความรู้สึกเซ็ง เบื่อ ซึ่งอาจเกิดจากความผิดหวังบ่อยๆ ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้วัยรุ่นไม่อยากทำอะไร ในยามนี้วัยรุ่นไม่ควรปล่อยให้ตนเองอยู่ว่างเพราะยิ่งจะทำให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้ใจมากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นควรลงมือทำอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้ตนเอง เกิดกำลังใจ ในระยะวัยรุ่น เราจะมีนิสัยในตนเองมากขึ้นเป็นลำดับและยังมีความต้องการยอมรับในสังคมมากขึ้นเริ่มมีความผู้พันทางจิตใจ และสัมพันธ์ยาวนานมั่นคง มีแนวทางปฏิบัติของตนเอง เรียนรู้ค่านิยม ของสังคม ชิมซัปลิงต่างๆ ในสังคมนอบข้าง และเริ่มมองหาปรัชญาชีวิตของตนเองเวลา เป็นสิ่งที่มีค่า มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา คือ เวลาผ่านไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่วันทวนกลับมาดังมีการเปรียบเวลาเหมือนสายน้ำที่ไม่มีการไหลกลับ เมื่อเรามองดูนาฬิกาจะเห็นว่าเวลาเดินไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ทุกๆ คนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่อยู่ที่ว่าเราใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้คุ้มค่ามากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเราได้มีการคาดคะเนเวลาในแต่ละวันได้อย่างแม่นยำแล้วก็จะทำให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพ ฉะนั้น เมื่อเราเห็นความสำคัญของเวลาเรา จึงควรใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด



วิรุพห์ แสงเรือน. (2549) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของบุคลากร ในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 ได้แก่ สำนักงานเขตคลองเตย สำนักงานเขตบางคอแหลม สำนักงานเขตยานนาวา สำนักงานเขตพระโขนง สำนักงานเขตบางนา จำนวน 345 คน พบว่า บุคลากรในกลุ่มสำนักงานเขตที่ 4 กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทั้ง 5 ประเภท คือ ประเภทกีฬาและออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยว ประเภทดนตรี และร้องเพลง ประเภทงานอดิเรก และประเภทการอ่าน การพูด และการเขียน ได้แก่ กิจกรรม การเดินเที่ยวหน้าตก ร้องเพลงในงานสังสรรค์ต่างๆ การเล่นเกมอินเทอร์เน็ต และการอ่านหนังสือการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 51.9, 21.4, 24.9 และ 69.6 ตามลำดับ

ภูษิตา เจนจิตต์. (2550) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนอาชีวศึกษา พบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ และเปรียบเทียบความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนอาชีวศึกษา ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา และสถานที่ตั้งสถานศึกษาตามภูมิภาคกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2549 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 6,000 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที และค่าเอฟ พบว่า

1. นักเรียนอาชีวศึกษา มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายกลุ่มกิจกรรม พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ ดังนี้ กิจกรรมพิเศษกิจกรรมนันทนาการนอกเมือง กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมทางสังคม เกมและกีฬา งานอดิเรก และการละครและการแสดง ยกเว้นมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมวรรณกรรม การอ่าน เขียน พูด กิจกรรมศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะอยู่ในระดับน้อย

2. นักเรียนอาชีวศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายกลุ่มกิจกรรม พบว่า มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ ดังนี้ กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมนันทนาการนอกเมือง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัครกิจกรรมดนตรีและร้องเพลง เกมและกีฬา งานอดิเรก และกิจกรรมการละครและการแสดง ยกเว้นมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมวรรณกรรม การอ่าน เขียน พูด กิจกรรมศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะอยู่ในระดับน้อย

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

3.1 นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมอาสาสมัคร และความต้องการเข้าร่วม โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเกมและกีฬา งานอดิเรก กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการละครและการแสดง กิจกรรมนันทนาการนอกเมือง กิจกรรมวรรณกรรม การอ่าน เขียน พุด และกิจกรรมทางสังคม นักเรียนอาชีวศึกษามีความต้องการไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนอาชีวศึกษาที่สถานศึกษาตั้งอยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรม และ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

ในส่วนของงานวิจัยในต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้

มาร์เกอเร็ต (Marguerlte, 1952) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นนพอสรูปได้ดังนี้ ในวันธรรมดาที่เด็กต้องไปโรงเรียน เด็กจะใช้เวลาในด้านการศึกษาเป็นส่วนใหญ่ จะมีบ้างที่ใช้ไปในการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เล่นดนตรี และส่งหนังสือพิมพ์ โดยจะใช้เวลากับการเรียนบ้างเล็กน้อย เมื่อพิจารณาด้านอายุ พบว่า เด็กอายุ 16-18 ปี มักจะใช้เวลานอกเวลาเรียนคือ การเล่นเกม มีนักเรียนชาย ร้อยละ 49 นักเรียนหญิงร้อยละ 31 ทำงานบ้าน มีเด็กร้อยละ 90 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุสัปดาห์ละ 7-8 ชั่วโมงรายการที่ฟังส่วนใหญ่เป็นรายการเพลง เรื่องตลก นกสืบ อาชญากรรม รายการมหัศจรรย์ มีเด็กผู้ชายร้อยละ 67 และเด็กผู้หญิงร้อยละ 72 ที่ไปดูภาพยนตร์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือโดยเฉลี่ย สัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือหนังสือประเภทบันเทิงวันละไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง

อลิซาเบท (Elizabeth, 1949) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างเพื่อนันทนาการของเด็กวัยรุ่น พร้อมทั้งรวบรวมผลการค้นคว้าของบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ดังต่อไปนี้ พบว่าเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เด็กจะมีความสนใจด้านกิจกรรมการเล่นลดลง เช่นเด็กที่อายุ 12.5 ปี เล่นช้อนหาร้อยละ 65 เมื่ออายุ 14.5 ปี มีการเล่นเพียงร้อยละ 4 เท่านั้น นอกจากนี้ Partridge (1938) ได้ทำการศึกษากิจกรรมการเล่นของเด็กชาย ในนครนิวยอร์กที่มีอายุ 2-17 ปี มีกิจกรรมเกี่ยวกับการสะสม การประดิษฐ์ของใช้ การวิ่งไล่จับ กิจกรรมเหล่านี้ลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยให้เหตุผลว่า เมื่อเด็กโตขึ้นเวลาว่างจะลดลงให้โอกาสที่จะทำกิจกรรมบางอย่างหมดไป

ฮิคส์ และฮาเยส (Hicks and Hayes, 1938) ที่สำรวจจากเด็กเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมปลาย ในเมืองนิวยอร์ก พบว่า ในวันที่อยู่บ้านไม่ต้องไปโรงเรียน มักจะใช้เวลาไปในการฟังวิทยุ อ่าน

หนังสือ ค้นคว้ากับเรื่องที่เรียน ส่วนเวลาที่ออกนอกบ้านมักจะไปหาเพื่อนและจากการศึกษาของ แบล พบว่า เด็กผู้หญิงใช้เวลาว่างไปกับการอ่านหนังสือมากที่สุด รองลงไปเป็นการทำงานอดิเรก ดูภาพยนตร์ เล่นกีฬา และฟังวิทยุ ตามลำดับ ส่วนเด็กผู้ชายจะใช้เวลาว่างไปในด้านการเล่นกีฬา เป็นอันดับหนึ่ง รองลงไปเป็นการอ่านหนังสือ ไปเที่ยวกับเพื่อน ไปดูภาพยนตร์ ทำงานอดิเรก และ ฟังวิทยุ ตามลำดับในด้านการฟังวิทยุ Hurlock ได้กล่าวการรายงานการศึกษาของ Hicks และ Hayes ที่ศึกษาเกี่ยวกับเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายว่า มีเด็กร้อยละ 11 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อหนึ่งวัน และร้อยละ 66 ที่ฟังวิทยุวันละ 1-3 ชั่วโมง และมีเด็ก ร้อยละ 23 ที่ฟังวิทยุน้อยกว่า 1 ชั่วโมง แต่จากการศึกษาของ Terman and Lima (1927), Grumette (1937) และ Anderson (1940) พบว่า เพศไม่สามารถบอกได้ว่า วัยรุ่นหญิงจะใช้เวลาในการอ่านมากกว่าวัยรุ่นผู้ชายได้เสมอไป ระดับสติปัญญาของวัยรุ่นก็น่าจะเป็นปัจจัยที่กำหนดว่าเขาจะอ่านอะไร และใช้เวลายาวนานเท่าใด

ฮัมฟรีย์ (Humphrey, 1960) ศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนอกสถานศึกษากับสัมฤทธิ์ผลในการเรียน โดยแบ่งกิจกรรมนอกสถานศึกษาออกเป็น 12 ประเภท ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ฐานะเศรษฐกิจของนักเรียนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ปกครองมีความเห็นว่า นักเรียนมีความสนใจกิจกรรมนอกสถานศึกษามาก นักเรียนชายชอบเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านักเรียนหญิง และกิจกรรมที่นักเรียนใช้เวลามากคือ การดูโทรทัศน์

เฟลเกิล (Flegle, 1973) ศึกษา เรื่องการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในซานเมืองดีทรอยต์ รัฐมิชิแกน โดยได้พบเกี่ยวกับการรายงานของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับความต้องการ และปัญหาการใช้เวลาว่าง และได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อโรงเรียนในด้านคุณภาพในการให้การศึกษาและขอบเขตของความต้องการและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสรุปได้ดังนี้ คุณภาพของกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชนจัดให้ นั้นไม่สามารถดึงดูดใจนักเรียนได้ มีองค์ประกอบทางด้านกายภาพทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ชี้ให้เห็นว่าเด็กอยากเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ ได้แก่ ทักษะ การชักจูงจากเพื่อนฝูง ความสนใจในกิจกรรม ความไกลของสถานที่ที่เด็กจะเข้าร่วมกิจกรรม ยานพาหนะ เงินเวลาว่าง และผู้ปกครอง เป็นต้น สถาบันทางสังคมและองค์กรต่างๆ ควรช่วยพัฒนาและช่วยเหลือโครงการกิจกรรมที่ประกอบในเวลาว่างของนักเรียนด้วยและนักเรียนส่วนมากรู้สึกว่าการศึกษากับเวลาว่างและการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนมีน้อย

แคปแลน (Kaplan, 1975) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่างๆพบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่างเช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเนตบอลแม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสดเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่างๆก็ตามแต่ก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

ฮูด (Hood, 1992) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานและการรับรู้ทางครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น โดยสมมุติฐานว่า เด็กวัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และอิทธิพลของครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเขา โดยศึกษาถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยาสำหรับเด็กวัยรุ่นกับความพึงพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาว่างกับพื้นฐาน และการรับรู้ทางครอบครัว องค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบสามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการวัดการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น

เรย์มอร์ (Raymore, 1994) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิท และผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัย และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นกล่าวคือจะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาว่างน้อยลง

วิดเมอร์ (Widmer, 1994) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับพฤติกรรมที่แสดงถึงภาวะทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาต่อกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นหลัก โครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาค่าความเชื่อมั่นทางสถิติโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบเอแอลแอลเอส (Appropriate Leisure Lifestyle Scale : ALLS) มีค่าเป็นบวก ส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าเอแอลแอลเอส มีค่าเป็นลบ

บราวน์ (Brown, 1994) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ จำนวนของเวลาว่างกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างของครูผู้สอนหญิงในระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่ามีค่าความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่กับจำนวนของเวลาว่างและความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง ส่วนค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานตามหน้าที่ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่าง และค่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับการได้ใช้เวลาว่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับจำนวนของเวลาว่าง

นิสเบท (Nisbet, 1995) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทสมองช้า (Mental Retard) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัย



สำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่นักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสิทธิภาพของครูผู้สอน ระดับการศึกษาของครูผู้สอน ปีที่จบการศึกษา ความต้องการของนักเรียน เป็นต้น

แม็คโดเวล (Mcdowell, 1995) ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทเรียนช้า ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม ได้เข้าร่วมในเวลาว่างได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ จับกลุ่มสนทนา วาดรูป พูดยุทธศาสตร์ ชมกีฬา ส่วนกิจกรรมที่เด็กทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมในเกณฑ์ต่ำได้แก่ การจับจ่ายสิ่งของ การกินอาหารนอกบ้าน และการอ่านหนังสือ นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้ก็คือ ความจำกัดทางด้านเวลา และโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองมีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเด็กวัยรุ่นปกติ

กีเวล (Kivel, 1996) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทของการใช้เวลาว่างในฐานะที่เป็นข้อมูลสำคัญ เป็นดัชนีที่แสดงถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศประเภทเลสเบียน เกย์ ไบเซ็กชวล ของเยาวชนกลุ่มอายุ 19-23 ปี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบของการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การใช้เวลาว่างของเยาวชนในกลุ่มดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พวกเขาเหล่านั้นพัฒนาความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้เขาได้สรุปว่า เยาวชนซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจะเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้สอดคล้องต่อการรับรู้และความเข้าใจในตนเอง

วัตสัน (Watson, 1997) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจ ของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมที่ไม่มีมีการเคลื่อนไหว ซึ่งเขาสรุปไว้ว่านักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

จากเอกสาร แนวความคิดและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่ากิจกรรมนันทนาการมีมากมายหลายประเภท การที่บุคคลจะเลือกประกอบกิจกรรมนันทนาการประเภทใด ๆ นั้น เกิดจากความต้องการ ความพึงพอใจ และจะกระทำกิจกรรมนันทนาการเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกทำกิจกรรมนั้นตามความพึงพอใจของตนเอง แต่ความต้องการนั้นแปรเปลี่ยนไปตามสถานภาพของตนเองซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ คือ เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ย ซึ่งแต่ละคนจะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนสนใจและต้องการเพื่อก่อให้เกิดความสุขแห่งตน โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องสำคัญและมีความจำเป็นต่อ

นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ เสริมสร้างให้มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีความสามารถที่จะออกไปปรับใช้สังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เป็นพลเมืองดี ในอนาคต การศึกษาพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนิสิต นักศึกษาในกรุงเทพมหานคร ทำให้ทราบถึง พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ อันจะเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม นันทนาการให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจของนักศึกษา ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลในการ วางแผน แก้ไข ปรับปรุงต่อไป